

Contenido A. *Somos parte del medioambiente, lo conocemos, respetamos, cuidamos y, actuamos de forma responsable para preservar el lugar donde vivimos, e interactuamos de manera armónica con la naturaleza y la aprovechamos para nuestro beneficio con acciones éticas y sustentables-*

Diálogo A3. Entendemos lo que es un entorno saludable y llevamos a cabo acciones que involucran a todos los miembros de nuestra familia y comunidad para conseguirlo y, reconocemos que nuestras decisiones y acciones influyen en el bienestar de toda la comunidad, por eso actuamos con responsabilidad.

Actividades Didácticas A1 en PI:

- Organiza con los padres de familia un menú con ingredientes nutritivos para que lo elaboren con sus hijos durante el fin de semana. Fomenta que beban agua simple.
- Organiza un “día de compartir” en el que cada niña y niño lleve una fruta o verdura lavada, pelada y troceada para compartir con sus compañeros mientras aprenden sobre su textura, sabor, olor y nutrimentos.
- Practica con tus niñas y niños acciones de aseo diario e involucra a las familias para que los continúen en el hogar y se vuelvan un hábito; da especial prioridad al lavado de manos ya que así se previenen muchas enfermedades.
- Recurre a canciones e imitación de acciones para aprender los hábitos de aseo.
- Pide que practiquen sus hábitos de aseo con muñecos: bañen, vistan, limpien sus uñas y orejas, cepillen sus dientes, laven sus manos, etcétera.
- Elabora con tus niñas y niños una rutina diaria para hacer actividad física.
- Combina actividades con periodos de descanso. Además, comenta que es muy importante que duerman bien para despertar descansados y con energía.
- Aprovecha alguna situación de enfermedad para revisar algunos elementos preventivos.
- Habla sobre lo que tienen que hacer para curarse una herida: limpiarla con agua y jabón, así como desinfectarla.
- Invítalos a consumir alimentos naturales para mejorar su salud y reducir el impacto ambiental.
- Saben que la salud es un derecho.
- Elabora un cartel o periódico mural sobre el derecho a la salud.

Actividades Didácticas A1 en PII:

- Haz un registro de lo que las niñas y niños suelen desayunar, cenar y comer, habla sobre lo importante que es alimentarse sanamente y evitar dulces y pan, después muestra el plato del bien comer para que determinen si se alimentan sanamente.
- Elabora una receta de cocina con alimentos nutritivos y organiza un convivio, recuerda fomentar que beban agua simple.
- Explica a las niñas y niños la procedencia de algunos alimentos, por ejemplo, el huevo, la leche, las frutas y verduras.
- Fomenta los hábitos de aseo diarios, registren una rutina de lo que deben hacer para evitar enfermedades: lavarse las manos, cepillarse el cabello, cepillarse los dientes, limpiarse las uñas y las orejas, lavar su ropa interior, baño diario, entre otros.
- Mantén disponible un rincón con utensilios de higiene personal.
- Invita a una madre o padre de familia que se dedique a algún oficio o trabajo relacionado con la salud para hablar de lo que hace y la importancia de la alimentación, descanso, higiene y protección ante riesgos.
- Organiza un juego de roles relacionado con las profesiones asociadas a la salud y la alimentación: cocinero, enfermero, doctora.
- Revisa con tus alumnos su cartilla de salud para comentar acerca de la prevención de enfermedades y la importancia de las vacunas.
- Propón a las niñas y los niños que investiguen de dónde provienen los alimentos como huevos, leche, frutas, verduras.

Actividades Didácticas A1 en PIII:

- Presenta una imagen del bien comer a las niñas y niños para que se familiaricen con los tipos de nutrientes que necesita su cuerpo para crecer sano y, elaboren en pequeños grupos su propio “plato del bien comer” con alimentos accesibles en su comunidad.
- Solicita a las familias que lleven a sus hijas e hijos al mercado local para identificar los diferentes puestos: carnicería, frutería, panadería, entre otras y que identifiquen el origen de los alimentos.
- Organiza un juego para “ir al mercado” en el que reconozcan alimentos de origen vegetal y animal.
- Integra con apoyo de las madres y los padres de familia un botiquín básico para el aula y jueguen a atender accidentes sencillos entre ellos.
- Elabora con el grupo un cartel con la técnica para lavarse las manos y que lo compartan con la comunidad escolar, especialmente con las niñas y niños más pequeños.
- Organiza una función de títeres o de teatro para enseñar hábitos de higiene personal y las consecuencias de no establecerlos.
- Fomenta en todo momento hábitos de alimentación, salud y ejercicio que lleven a las niñas y niños a tener una vida saludable.
- Diseña actividades para que las niñas y niños distingan entre alimentos naturales y procesados y la repercusión de unos u otros en la salud.
- Organiza una campaña para que las niñas y los niños promuevan el derecho de todas y todos a la salud y a vivir en entornos saludables.
- Diseña una campaña para que la comunidad comprenda que lo que es saludable es sustentable.

- Fomenta ambientes saludables, pide que propongan acciones para mantener su localidad en las mejores condiciones de higiene posibles: separar la basura, usar la bicicleta o caminar para llegar a la escuela.
- Participa con tus niñas y niños en acciones preventivas de salud y que conozcan que es su derecho.

Sugerencias de evaluación

Observa y valora en las alumnas y los alumnos los siguientes procesos:

- Observa los hábitos de salud de las niñas y los niños, así como su disposición para modificarlos en función de mantenerse sanos.
- Escucha el tipo de sugerencias o consejos que se dan entre compañeras y compañeros para mejorar sus hábitos de salud.
- Verifica que tengan al día su cartilla de salud y que sepan que se registran las vacunas que los protegen contra enfermedades.

Observa y valora en las alumnas y los alumnos los siguientes procesos:

- Escucha las argumentaciones que las niñas y los niños se dan entre sí para llevar a cabo hábitos de salud.
- Organiza un círculo de diálogo para escuchar sus propuestas orientadas a favorecer entornos saludables en su casa, escuela y comunidad.
- Constata que los alimentos que consuman sean nutritivos y tomen agua simple, evitando alimentos con demasiado azúcar.
- Pide que muestren su cartilla de salud y expliquen contra qué enfermedades los protegen las vacunas y que identifiquen si les hace falta alguna.

Observa y valora en las alumnas y los alumnos los siguientes procesos:

- Observa que los cambios en los hábitos de salud en las y los niños a lo largo del año sean en beneficio de su salud.
- Revisa que los alimentos que consuman sean saludables y que lo hagan porque saben el beneficio para su salud.
- Identifica acciones que llevan a cabo para promover entornos saludables en los distintos espacios donde se desenvuelven.
- Pondera que niñas y niños sean capaces de identificar hábitos saludables y cómo éstos minimizan el impacto ambiental.
- Valora el conocimiento que tienen de su cartilla de salud y que entiendan por qué es importante tenerla al día.